ଯୋଗଦର୍ଶନ ଓ ସାଧନା



ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନ

ଯୋଗଦର୍ଶନ ଓ ସାଧନା

ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନ

ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ –
ଯୋଗ ସାଧନା ଆଶ୍ରମ
ଯୋବ୍ରା—କଟକ—[illegible]

ଶାଖା–ଭୁବନେଶ୍ୱର
କ୍ୱାଟର ନଂ
ରୋଡ ନଂ—୨

ମୂଲ୍ୟ—୨୫ ପଇସା ମାତ୍ର

୪

ପ୍ରକାଶକ:—ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନ
ଶାଖା—ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୂଲ୍ୟ—୯

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ—୧୦୦୦
୧୯୬୨

—ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନର ଲକ୍ଷ୍ୟ—

ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାଚୀନ ଋଷି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିକଳ୍ପିତ ଜଗନ୍ନାଥ ଧର୍ମର ଜୀବନ ଦର୍ଶନର ଅନୁଶୀଳନ, ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ଏହି ଜୀବନ ଦର୍ଶନର ମୂଳ କଥା ହେଉଛି:—

[କ] ଜାତି, ଧର୍ମ ଓ ବର୍ଣ୍ଣର ସମସ୍ତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତି

[ଖ] ସାମୂହିକ ଓ ସହଯୋଗାତ୍ମକ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ

[ଗ] ବାସ୍ତବ, ଭୌତିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୁକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା,

[ଘ] ପ୍ରାଣୀ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ସମଭାବର ପ୍ରକାଶ,

(ଙ) ମାନବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶରେ ଦିବ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ।

—୦—

।

ମିଶନର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କର୍ମସୂଚୀ—

୧। ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିର ସଂସ୍କାର ଏବଂ ନୂତନ ଧରଣର ଆବାସିକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ।

୨। ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ମାନବ ସମାଜର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଗବେଷଣା ଓ କର୍ମ ଭବନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ।

୩। ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦ-ଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବକ ବାହିନୀ ଗଠନ ।

୪। ନିଃସହାୟ ଓ ଅକ୍ଷମ ଲୋକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ।

୫। କୃଷି ଓ କୁଟୀର ଶିଳ୍ପର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଆଦର୍ଶ ଉଦ୍ୟାନ, କୃଷି ଫାର୍ମ ଓ ଶିଳ୍ପ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ।

୬। ଜଗନ୍ନାଥ ଧର୍ମର ପ୍ରଚାର ନିମନ୍ତେ ପତ୍ର ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ ।

—୦—



ସୃଷ୍ଟି ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ରହସ୍ୟଗ୍ରନ୍ଥି ବଡ଼ ଜଟିଳ । ପଞ୍ଚମହାଭୂତ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିତ୍ତ (ଚେତନା ବା ଚୈତନ୍ୟ) ଏହି ଅଷ୍ଟ ଆବର୍ତ୍ତନ ରହସ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରବାହର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ରହସ୍ୟ ବ୍ୟୂହ ଭେଦ କରି ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦମୟ, ଜ୍ଞାନମୟ, ଶକ୍ତିମୟ, ଓ ଚିରନ୍ତନ ଚିନ୍ମୟ କରିବାହିଁ ବିବର୍ତ୍ତନ ବାଦର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା । ଅବତରଣରେ ଜଡ଼ ସୃଷ୍ଟି, ଆରୋହଣରେ ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି । ଏହି ସୃଷ୍ଟି ଓ ଦୃଷ୍ଟିର ସମନ୍ୱୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ମୟ ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାହିଁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ । ଏହି ଜୀବନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ହୁଏ ବୈକୁଣ୍ଠ । ବର୍ତ୍ତୁଳାକାରରେ ଜ୍ୟୋତି ଛଟାହିଁ ଦିଶୁ ଚିନ୍ମୟର ଏବଂ ରହସ୍ୟ [redacted]

ସୂଚନା

ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଯୌଗିକ ସାଧନର ଅଭ୍ୟାସ ଢଗରେ ସାଧାରଣ ପାଠକ ପାଠିକା ମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଜଗନ୍ନାଥ ମିଶନ ତରଫରୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶ କରାଗଲା । ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ସାଧନା ପ୍ରଣାଳୀ ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ଏହି ସିରିଜରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଯୋଗଦର୍ଶନ ଓ ସାଧନା

ଯୋଗ କ'ଣ ?

ଜୀବ ଜଗତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଜୀବରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାର ଜ୍ଞାନ, ଶକ୍ତି ଓ ସୁଖ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଶାଶ୍ୱତ ଓ ଚିରନ୍ତନ ସୁଖ ତାର ଅଭିଳାଷ । ଅଖଣ୍ଡ ସୁଖ, ଅନନ୍ତ ଜୀବନ, ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ, ପୂର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ଓ କୈବଲ୍ୟ ମୁକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ତାର ଦୁର୍ବାର ଆକାଂକ୍ଷା । ସେ ଚାହେଁ ବ୍ୟକ୍ତି, ସମାଜ, ରାଷ୍ଟ୍ର ତଥା ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ସତ୍ତା ଓ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଅଖଣ୍ଡ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ବିସ୍ତାର । କିନ୍ତୁ ସେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ଏହାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରି ନଥିବାରୁ ଅଜ୍ଞ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରି ବହିର୍ଜଗତର ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁରୁ ଏହା ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟିତ ରୁହେ । ପରିଣାମରେ ବହୁ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରି ସେ ହୁଏ ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବର ଏହା ଧର୍ମ ଅଟେ ଏବଂ ଅନାଦି ଅନନ୍ତ କାଳରୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବ ଏହି ଧର୍ମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରା

ଦେଇ ଏମୋଇବା *ଅବସ୍ଥାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ମନୁଷ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ଗତିକରି ମନୁଷ୍ୟ ଯେବେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ଅନ୍ତ ମାନବରେ ପରିଣତ ହେବ, ସେହିଦିନ ସେ ତାର ଆତ୍ମା ତଥା ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରିବ । କାରଣ ପରମାତ୍ମା ବା ଈଶ୍ୱର ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେତୁ ଏଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ, ପୂର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦ ନିହିତ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମୟସାପେକ୍ଷ । କାରଣ ବିବର୍ତ୍ତନ ବାଦର ଗତାନୁଗତିକ ଧାରାରେ ଗତିକଲେ ଏକାଳର ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରୋକ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ବହୁ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତିର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଅନନ୍ତ ସମୟକୁ ଅପେକ୍ଷା ନକରି ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱଚେଷ୍ଟାରେ ଅଳ୍ପରେ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରି ପାରିବ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୋଡିଏ କିଲୋମିଟର ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ସାଧାରଣ ଗତିରେ ଘଣ୍ଟାରେ ଚାରି କିଲୋମିଟର ବେଗରେ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ଲାଗେ । ଯଦି ସାଧାରଣ ଗତିର ବେଗ ଘଣ୍ଟାକୁ ଦଶ କିଲୋମିଟର କରି ଦିଆଯାଏ, ସେହି କୋଡିଏ କିଲୋମିଟର ପଥକୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଅତିକ୍ରମ କରିହେବ । ଏଠାରେ ଗତି ରୂପରେ ଦୈହିକ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି । ସେହିପରି

---

* **Amoeba**—ସୃଷ୍ଟିର ଜେଲିଜାତୀୟ ପ୍ରଥମ ଜୀବ

ଆତ୍ମା ତଥା ପରମାତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ସାଧାରଣ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଈଶ୍ବର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ସୂକ୍ଷ୍ମସ୍ତରର କଥା ହୋଇଥିବାରୁ, ଆମକୁ ମନକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରକୁ ନେଇ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁରେ ଆସକ୍ତ ଥିବାରୁ ମନ ସର୍ବଦା ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଥାଏ । ତେଣୁ ମନକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ଏକମୁଖୀ କରାଇ ତୀବ୍ର ଅଭୀପ୍ସା ଓ ଗଭୀର ଅଭିନିବେଶ ଫଳରେ ଈଶ୍ବରୋପଲବ୍ଧି ପୂର୍ବକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ- ଅର୍ଥାତ ମାନବ ଅତିମାନବରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ-ଶକ୍ତି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣଶାନ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିବ । ଈଶ୍ବର ସର୍ବବ୍ୟାପକ, ଅସୀମ, ଅନାଦି ଓ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ । ପ୍ରଥମରୁ ଏହି ଅସୀମ ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କର ସସୀମ ଅଂଶ ବିଶେଷ ଆତ୍ମାକୁ ଜାଣିଲେ ଈଶ୍ବର ତଥା ସମଗ୍ର ସୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଯେପରି ଏକବିନ୍ଦୁ ଜଳକୁ ଜାଣିଲା ପରେ ବିରାଟ ସାଗରର ଜଳ ରାଶିକୁ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସେହିପରି ନିଜର କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିଲେ, ପରେ ବିଶ୍ବବ୍ୟାପୀ ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଏହି ଆତ୍ମା ଆମର ଶରୀର ସହିତ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି

ସ୍ଫୁଟତଃ ଆମକୁ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରୁଛି । ଏହା ଆମର ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଜାଣିବା ଖୁବ୍ ସହଜ । ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଗଭୀର ଅଭିନିବେଶ ଓ ଅନ୍ତଃପ୍ରଜ୍ଞା ଫଳରେ ଏହି ଆତ୍ମାକୁ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗଭୀର ଅଭିନିବେଶ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରା ସର୍ବଦା ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ଆନ୍ଦୋଳିତ । ବହୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କର ପଥ ଦେଇ ବହିର୍ଜଗତରୁ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଏହା ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟିତ । ତେଣୁ ଆତ୍ମୋପଲବ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ବହିର୍ଜଗତରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇ ଅନ୍ତର୍ଜଗତ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରି ଚିତ୍ତ ସଂଯମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ଚିତ୍ତ ସଂଯମ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ହିଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା ଅଟେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗ କଣ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା । ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ମିଳନ* । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଜୀବାତ୍ମାର ମିଳନ ବା ଦିବ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ସହିତ ମାନବ ଚୈତନ୍ୟର ମିଳନକୁ ହିଁ ଏହା ବୁଝାଏ । ଯୋଗ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଦିବ୍ୟ ଚୈତନ୍ୟ ଲାଭ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଏହା ହିଁ ଚେତନତତ୍ତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପନ୍ଥା ଅଟେ । ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥା ହେଉଛି ଯୋଗ । ପାତଞ୍ଜଳ ମହର୍ଷିଙ୍କର ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜ ପ୍ରତି ଏହି ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ

* ଏଠାରେ 'ମିଳନ'ର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅର୍ଥ ଏକୀଭୂତ ସମ୍ବନ୍ଧ

ଓ ସୁମହତ ଅବଦାନ । ଅବିରତ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଯୋଗ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଈଶ୍ୱରୋପଲବ୍‌ଧି ପୂର୍ବକ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ନୈତିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଗଠନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ ।

ଯୋଗ ସାଧନ ପନ୍ଥା ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା:—ସାଧନ ପାଦ, ବିଭୂତି ପାଦ, ସମାଧି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ । ଯୋଗଦର୍ଶନର ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ସାଂଖ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଏ । ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ ମତରେ ବିବେକ-ଜ୍ଞାନ ଲାଭରେ ହିଁ ମୁକ୍ତି ସମ୍ଭବ । ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ମତରେ ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ସାଧନ ଫଳରେ ଏହି ବିବେକ-ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ସମ୍ଭବପର । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସତ୍ୟ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗିତାକୁ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନ ପଦ୍ଧତି ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଅଛନ୍ତି । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନବର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ନ ଘଟିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଧର୍ମ, ଦର୍ଶନ, ଆତ୍ମା, ପରମାତ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଧାରଣା କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ମନ ଶାନ୍ତ-ସ୍ଥିର ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ ସମ୍ଭବ ହେବ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦରକାର ।

ଆତ୍ମା, ଶରୀର ଓ ମନର ସୀମାର ବହୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଏହାର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ବିଶୁଦ୍ଧ ଚୈତନ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନର ବିକ୍ଷେପ ହେତୁ ନିଜକୁ ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରିଥିବାରୁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଓ ସୁଖ ଦୁଃଖର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ । କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍‌ସତ୍ତା ସ୍ଥୂଳ ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିବାରୁ ଶରୀରର ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ସ୍ଥୂଳ ଆକାର ଗ୍ରହଣ କରିବାରୁ ଜଡ଼ ଏଠାରେ ଚେତନା ଶୂନ୍ୟ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ଏହା ଚୈତନ୍ୟମୟ ବୋଲି ବୋଧ ହୁଏ । କାରଣ ଆତ୍ମାର ପ୍ରତି-ବିମ୍ବ ଏହା ଉପରେ ପଡ଼େ । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଆତ୍ମା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବାରୁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବ ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ପରିଗ୍ରହଣ କରେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମା ସୁଖ ଦୁଃଖର ଭାଗୀ ଓ ବନ୍ଧନ-ମୁକ୍ତ ବୋଲି ଜଣା ଯାଉଥିବ । ତେଣୁ ବିବେକ-ଜ୍ଞାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆତ୍ମା, ଶରୀର ବିଶୁଦ୍ଧ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମାବସ୍ଥା ବୋଲି ଠିକ ଧାରଣା ଜନ୍ମିଲେ, ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆଉ ସୁଖ ଦୁଃଖର ଭାଗୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ଓ ଅନ୍ୟ କଥାରେ ତାର ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଖଲ ଆସିବ, ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ଅହଂ ମୋଚନ ହେବ ଓ ତାର ମୁକ୍ତି ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଏହି ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଶରୀର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନର ଗତି ବୃତ୍ତିକୁ

ସମାନ ମନ୍ତ୍ରକ ସର୍ବଶେଷରେ ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତାନ୍ତରଙ୍କୁ ଦମନ କରି ଆତ୍ମାକୁ ଶରୀର ଓ ମନର ମିଶ୍ରଣ ଠାରୁ ପୃଥକ୍ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ପୂର୍ବକ ଉପରୋକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତି ହେଉଅଛି ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ମନର ପାଞ୍ଚଟି ଅବସ୍ଥା ରହିଅଛି ଯଥା-କ୍ଷିପ୍ତ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ, ମୂଢ଼, ଏକାଗ୍ର ଓ ନିରୁଦ୍ଧ । ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ଶେଷ ଦୁଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ତେଣୁ ଯୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର ତଥା ନିରୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣି ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ଲାଭ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ଯେ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସ୍ଥିର ନ ହୋଇଅଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ବା ଈଶ୍ୱର ଦର୍ଶନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହି ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ୮ଟି ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଅଛି ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ୧-**ଯମ** ହେଉଅଛି ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ । ୨—**ନିୟମ** ହେଉଅଛି— ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସନ୍ତୋଷ ଓ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ । ଶରୀର ଓ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ

ଦ୍ୱାରା ମାନବର ନୈତିକ ଉନ୍ନତି ଘଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ନିମନ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟର ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଏ ।

୩— **ଆସନ**- ଯୋଗ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବାଗ୍ରେ ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା, ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ସଂଯମ ସକାଶେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଘଟି ମନକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତି ଦିଗରେ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରାଏ । ଧ୍ୟାନ ନିମନ୍ତେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସରଳ ଭାବରେ ବସି ରହିହେବ ଏପରି ଏକ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । ଆସନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର, ଯଥା:- ପଦ୍ମାସନ, ଶୀର୍ଷାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ପ୍ରଭୃତି । ଆସନ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪—**ପ୍ରାଣାୟାମ**- ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ସଂଯମକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଏହି ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ସଂଗ୍ରହ ହେଉଛି । ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଅନୁଭୂତି ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ପ୍ରାଣ ସଂଯମ ପୂର୍ବକ ଚିତ୍ତ ସଂଯମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମର ସହିତ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଶ୍ୱାସର ସ୍ଥିତି ଓ ଶ୍ୱାସ ନିଷ୍କାସନ କରିବାକୁ

ହୁଏ । ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ କୁହାଯାଏ । ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ଓ ଗ୍ରହଣର ସ୍ୱାଭାବିକ ଧାରାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରାଣ ସଂଯମ କରିବା ସଙ୍ଗେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ମୂଳ ଯନ୍ତ୍ର ହୃତପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟା ଉପରେ, କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯୋଗୀ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିବୃନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଲୋଭନରେ ପଡ଼ିଲେ ପତନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରଲୋଭନ ତ୍ୟାଗ କରି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଦିଗରେ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଚିତ୍ତ ସଂଯମ । ମନ ସହିତ ପ୍ରାଣର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ମନ ସଂଯମ କଲେ ପ୍ରାଣ ସଂଯମ ହୁଏ ବା ପ୍ରାଣ ସଂଯମ କଲେ ମନ ସଂଯମ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସଂଯମ କରି ପ୍ରାଣ ସଂଯମ ପୂର୍ବକ ମନ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମବିତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ ନ କଲେ କୌଣସି ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫-**ପ୍ରତ୍ୟାହାର**—କୌଣସି ବସ୍ତୁର ଦର୍ଶନରେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତାର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁର ଦର୍ଶନ ମାତ୍ରକେ ତା ଉପରୁ ମନ ଫେରାଇ ଆଣି ଚିତ୍ତ ସଂଯମ କରିବାକୁ

ପ୍ରତ୍ୟାହାର କୁହାଯାଏ । ମନର ବହିର୍ଗତ ତୃଷ୍ଣା ପୂର୍ବକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଧୀନରୁ ମନକୁ ମୁକ୍ତକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଇ କୌଣସି ଏକ ବିଷୟର ଚିନ୍ତାରେ ନିମଗ୍ନ ହେବାକୁ ହେବ । ଏହାପରି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ଦିଗରେ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

୬—**ଧାରଣା**-ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସାଧନା ପରେ ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଧାରଣା ଅର୍ଥ ମନକୁ ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ବା ସ୍ଥାପନ କରିବା । ଯେତେବେଳେ ମନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଆବଦ୍ଧ ରହି ସେହି ବିଷୟର ଚିନ୍ତାରେ ନିମଗ୍ନ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମନକୁ ମୁଁ ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ ଉପରେ ଧାରଣ କଲି । ଯେତେବେଳେ ମନ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ ହେଲା ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରହିଲେ । ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

୭ **ଧ୍ୟାନ**—ଧାରଣାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଧନକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ । ଧାରଣାର ଗାଢ଼ତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ କୌଣସି ଅଭିଳଷିତ ବସ୍ତୁର କ୍ରମିକ ଆଂଶିକ ଦର୍ଶନ ପରେ ସମୁଦାୟ ବସ୍ତୁର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜୀବନ୍ତ ଦର୍ଶନ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ବସ୍ତୁର ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ

ଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଦୁଇପ୍ରକାର-ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଆତ୍ମାସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧ୍ୟାନାଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୮ **ସମାଧି**—ଧ୍ୟାନର ଗାଢ଼ତର ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ଯୋଗର ଚରମ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଗଭୀର ତନ୍ମୟତାର ସହିତ ଚିନ୍ତା ଫଳରେ ମନ ନିଜର ସତ୍ତା ଭୁଲିଯାଇ ସେ ବସ୍ତୁରେ ନିଜର ସତ୍ତା ହଜାଏ । ଯୋଗର ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଶରୀର ଓ ମନର ପ୍ରଭାବରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଆନନ୍ଦ, ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନ ଓ ଶକ୍ତିର ସନ୍ଧାନ ମିଳେ ଓ ଆତ୍ମ ଦର୍ଶନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆତ୍ମା ସହିତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅଭେଦ ସଂପର୍କରୁ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଜ୍ଞାନାତୀତ ବା ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୂମିରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହି ଭୂମିରେ ପ୍ରବେଶ କଲାପରେ ଯାହା ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନାତୀତ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ କେହି କେହି ନିର୍ବାଣ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଆଖ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯୋଗୀ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ସଂପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେ ରୁଦ୍ଧ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରି ପାରନ୍ତି, ପ୍ରସ୍ତର ନିର୍ମିତ କାନ୍ଥ ଭେଦ କରି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇ ପାରନ୍ତି, ଏକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ [illegible] ପାରନ୍ତି, ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି, [illegible] କରିପାରନ୍ତି

ଓ ମନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଧାନ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଭାଷା ମନେକଲେ, ମୁହୂର୍ତ୍ତକରେ ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଯେ କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଓ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପାଇବା, ଅତୀତ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଅଲୌକିକ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ସିଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ତଥା ଦେବ ଦେବୀ ମାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା ଆଦିରେ ଅଧିକାରୀ ସେମାନେ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ କରିବା, ଇଚ୍ଛା ମାତ୍ରକେ ବର୍ଷା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ପ୍ରଭୃତି କ୍ଷମତା ତାଙ୍କର କରାୟତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସବୁ ଅଲୌକିକ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ସାଧନା ପଥରେ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି, ସମସ୍ତ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ସାଧନ କରିବାକୁ ବାରଣ କରି ସତର୍କ କରାଏ । ମୁକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଣୁ ଯୋଗ ସାଧକ ଏ ସବୁ ଅଲୌକିକ ଓ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କ୍ରିୟା ସହିତ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି ପ୍ରଲୋଭନ ଶକ୍ତିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି "ମୁକ୍ତି" ରୂପକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଂଚିବା ଉଚିତ୍, ନଚେତ ସାଧକର ପତନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥାପନ କରେ । ଏହା ଉଭୟ ବାଚନିକ (theoritical) ଓ ଅଭ୍ୟାସଣୀୟ (practical) ଭିତ୍ତିରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଅନୁସାରେ ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ଯେ କି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ତ୍ରୁଟିରୁ ମୁକ୍ତ

ଅନ୍ତି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ—ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ; ସର୍ବବ୍ୟାପୀ, ସର୍ବଦର୍ଶୀ ଓ ସର୍ବ ବିଦ୍ୟମାନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟଷ୍ଟି ଆତ୍ମା ସୁଖ ଦୁଃଖ, ଅଜ୍ଞାନ, ଜନ୍ମ, ମୃତ୍ୟୁ ଓ କର୍ମଫଳର ଅଧୀନ ଅଟନ୍ତି । ଏପରିକି ମୁକ୍ତିପ୍ରାପ୍ତ ଆତ୍ମା ଏ ସବୁଥିରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ । କେବଳ ଈଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ଏକମାତ୍ର ପୁରୁଷ ଯେ କି ଏ ସମସ୍ତ ତ୍ରୁଟିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ସେ ଅସୀମ ଜ୍ଞାନ ଓ ଶକ୍ତି ସଂପନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ଆତ୍ମାମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଅନ୍ତି ।

ପୁରୁଷ ଓ ପ୍ରକୃତିର ମିଳନ ଯୋଗୁଁ ଏ ସୃଷ୍ଟି ସମ୍ଭବ ଏବଂ ଏକର ଅନ୍ୟଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନରେ ସୃଷ୍ଟିର ବିଲୟ ଘଟେ । ପୁରୁଷ ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ଦୁଇଟି ସ୍ୱାଧୀନ ମୌଳିକ ଶକ୍ତି ବା ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହେଉଥିଲେ ହେଁ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚସ୍ତରରେ ଏମାନେ ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି ଉପଲବ୍ଧି କରାଯାଏ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ଚକ୍ରରେ (କେତେକଙ୍କ ମତରେ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ) ଏମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଳିତ ବା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । କୌଣସି ବ୍ୟଷ୍ଟି ଆତ୍ମା ଏକକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ ସତ୍ତାର ସଂପର୍କରେ ଆସି, ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ସେ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ ସତ୍ତା ହେଉଛନ୍ତି ଈଶ୍ୱର । ଏହି ଈଶ୍ୱର ଅସୀମ ନିରାକାର ସର୍ବଦର୍ଶୀ ଏବଂ କାମନା ବାସନା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ସର୍ବବିଧ ପାର୍ଥିବ କ୍ଲେଶମୁକ୍ତ ।

ଏଣୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ଏକାନ୍ତ ଭକ୍ତି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ଲାଭକରେ । ତାଙ୍କ ଠାରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ ଫଳ ଅର୍ପଣ କରି ସେ ବିକଶିତ ପ୍ରଜ୍ଞା, ପବିତ୍ର ହୃଦୟ ଓ ଅତୁଳ ବିଭୂତି ଲାଭ କରେ । ସାଂସାରିକ କ୍ଳେଶ ଓ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇ ତାହାର ଜୀବନ ଧାରଣର ମାର୍ଗ ସରଳ ଓ ସହଜ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ଐଶୀ କୃପାର ସୁଯୋଗ୍ୟ ଆଧାର ହେବା ନିମନ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟ କରୁଣା, ପବିତ୍ରତା, ସତ୍ୟବାଦିତା ର ସତତ ସାଧନା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଦରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଯୋଗ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମିକ ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ଏହି ଈଶ୍ୱର ଲାଭ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗକୁ କୌଣସି ଦର୍ଶନ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ଗଣନା ନ କରି; ଏହାକୁ ଦୁର୍ଜ୍ଞେୟ, ଦୁର୍ବୋଧ ଓ ଯାଦୁବିଦ୍ୟା ଆଖ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯୋଗ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତି ଅର୍ଜନ କରାଯାଏ ତାହା ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନର ନିୟମ ସହିତ ଅସଂଲଗ୍ନ ଓ ଅମେଳ ଘଟୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସେମାନେ ପୁରାତନ ଯାଦୁବିଦ୍ୟାର ଧର୍ମ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ ଏକଥା କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ, ଚେତନାର ଉଚ୍ଚତମ ସୋପାନ ଅଛି ଯାହାକୁ ଉପଲବ୍ଧି

କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଅସୀମ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବ— ଯାହାକି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯୋଗବିଦ୍ୟା ଆଧ୍ୟାତ୍ମବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବଳିତ ଏକ ତାଲିମ୍ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଅସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ତାହା କୌଣସି ଆକସ୍ମିକ, ସାମୟିକ ବା ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନାର ଫଳ ନୁହେଁ । ଏହା ତ୍ରୁଟିର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବଳିତ ତାଲିମ୍‌ର ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ହାସଲ କରାଯାଇ ଥାଏ ।

ଦର୍ଶନ ଓ ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ବ୍ୟତୀତ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ, ଆତ୍ମସୂଚନା (autosuggestion) ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଦ୍ୟା ପ୍ରଭୃତି ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟନ୍ତି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକାନୁଯାୟୀ ଏ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରାଯାଇ ମନ ସଂଯମ ପୂର୍ବକ ଚେତନ ଅବଚେତନ. ଓ ସ୍ତରର ସୁପ୍ତ ଓ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଶକ୍ତିରାଜିକୁ ଏକ-ମୁଖୀ କରି ଚେତନୋତ୍ତର ଭୂମିରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଚେତନୋତ୍ତର ଭୂମିରେ ସାଧକର ମନ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ବିଭୂତିରାଜିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଏ ବିଭୂତିର ପ୍ରଲୋଭନ ତ୍ୟାଗ କରି ପାରିଲେ ମନ ସଂସ୍କାର ବାସନା ଶୂନ୍ୟହୋଇ ଚେତନୋତ୍ତର ଭୂମିରେ ଉପନୀତ ହୁଏ । ଏହା ସାଧକର ନିର୍ବି

କଳ୍ପ ଅବସ୍ଥା ବା ସମାଧ୍ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଏହି *ନିର୍ବି-କଳ୍ପ ଭୂମି ସାମ୍ୟର ମୌଳିକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ସାଧକର ମନଶାନ୍ତ ଭାବ ଧାରଣ କରେ ଓ ମନର ସମସ୍ତ ତରଙ୍ଗ ରାଜି ଲୋପପାଏ ଏବଂ ତାର ଆଉ କିଛି ଅଧିକ ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଏ । ଏ ଶେଷାବସ୍ଥାରେ ଜଗତର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ତଥା ଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର କରାୟତ୍ତ ହୋଇଥାଏ- ଏକ କଥାରେ ପ୍ରକୃତିର ଅଧୀନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁକ୍ତ ହୁଏ, ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜଗତର ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ତା ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ ।

ଯୋଗ ବିଦ୍ୟା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ମଙ୍ଗଳ ଦାୟକ । ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଉ ନା କାହିଁକି, ଆସ୍ତିକ ବା ନାସ୍ତିକ, ଗୃହୀ ବା ସନ୍ୟାସୀ, ରୋଗୀ ନିରୋଗୀ, ପୁରୁଷ ସ୍ତ୍ରୀ, ବୃଦ୍ଧ ଅଣବୃଦ୍ଧ, ଧନୀ ନିର୍ଦ୍ଧନ, ଶିକ୍ଷିତ ଅଶିକ୍ଷିତ ଯେ କୌଣସି ଭାଷାଭାଷୀ ବା ଦେଶର ଲୋକ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଧର୍ମ ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖି ଯୋଗର ଉଦାର ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ନୀତି ଓ ନିୟମ ପାଳନ କରି ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଫଳ ଲାଭ କରି ପାରିବେ ।

*କଳ୍ପନା ଶୂନ୍ୟ । ଏ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଷୟ ପ୍ରତି ସାଧକର ଆସକ୍ତି ନ ଥାଏ ।

ଏଥିରୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝାଯାଏ ଯେ, ଯୋଗ କୌଣସି ଯାଦୁ ବିଦ୍ୟା ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କୃଷ୍ଟି ବିଦ୍ୟା ଅଟେ—ଯାହାର ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ୟକ ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ସମସ୍ତ ସୁପ୍ତ ଓ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଶକ୍ତି ସବୁର ବିକାଶ ସାଧନ ହୋଇ ସେ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଅଧି-କାରୀ ହୋଇପାରେ । ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ତଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପ୍ରକୃତ ପରିଚୟ ପାଇପାରେ । ନିଜେ କିଏ, ଈଶ୍ୱର କିଏ, ସେ କାହିଁକି ସଂସାରକୁ ଆସିଛି, ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ତଥା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ତାର ସଂପର୍କ କଣ, ସେତେବେଳେ ସେ ସମସ୍ତ ବୁଝିପାରେ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ- ଏକ କଥାରେ ବିବର୍ତ୍ତନ-ବାଦର ସର୍ବଶେଷ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚି ଅତିମାନବରେ ପରିଣତ ହେବା ତା ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

—୦—

ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧

ମିଶନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁସ୍ତକାବଳୀ

୧। ଜଗନ୍ନାଥ ଧର୍ମ ଓ ସଂସ୍କୃତି ।
୨। ଗୃହ ଜୀବନର ସଫଳତା ।
୩। ଧର୍ମ କ'ଣ ?
୪। ଯୋଗ ସାଧନା ଓ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପଦେଶ ।
୫। ତତ୍ତ୍ୱ ଦର୍ପଣ ।
୬। ମୋର ପରିବାର ।
୭। ଆଶ୍ରମ ।
୮। ଗୀତା ଗଳ୍ପ ।
୯। ଏକାଦଶ ସ୍କନ୍ଧ ଭାଗବତ ଗଳ୍ପ ।
୧୦। ଯୋଗୀ ସଂସାର ।
୧୧। ମାନବ ଚରିତ୍ର ।
୧୨। ଦେବତା କାହିଁ ?
୧୩। ସରଳ ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପୁସ୍ତକମାନ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକ, ଯୋଗସାଧନ ଶିକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିବରଣୀ ତୁମନ୍ତେ ପ୍ରଧାନ ବା ଶାଖା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ [illegible]